SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO: CUIDADO CONTINUO POR UNA VIDA CON BIENESTAR

LINEA OPERATIVA O SUBPROCESO: PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR

ACCIÓN DE BIENESTAR: SESIONES EDUCATIVAS PARA MAS BIENESTAR

VIGENCIA: OCTUBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027

Bogotá D.C. 2025

Contenido

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar 4

1.1 Objetivo General: 4

1.2. Descripción General de la acción de Bienestar: 5

SALUD AMBIENTAL 6

Conceptualización de los elementos centrales 6

Objetivo Especifico 6

Descripción de la acción de bienestar en Salud Ambiental 7

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA 12

Conceptualización de los elementos centrales 12

Objetivo Especifico 14

Descripción de la acción de bienestar 14

SALUD MATERNO PERINATAL 18

Conceptualización de los elementos centrales 18

Objetivo Específico 19

Descripción de la acción de bienestar 19

SALUD MENTAL 23

Conceptualización de los elementos centrales 23

Objetivo Especifico 24

Descripción de la acción de bienestar 24

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 29

Conceptualización de los elementos centrales 29

Objetivo Específico 29

Descripción de la acción de bienestar 30

CONDICIONES NO CRONICAS NO TRANSMISIBLES 32

Conceptualización de los elementos centrales 32

Objetivo General 34

Descripción de la acción de bienestar 34

3. Indicadores 38

- Control de cambios 41

FICHA TÉCNICA ACCIÓN DE BIENESTAR: SESIONES EDUCATIVAS PARA MAS BIENESTAR

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar

La Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora desde una perspectiva pedagógica crítico-dialógica se materializa a través de diversas modalidades que permiten desarrollar procesos educativos situados, participativos y transformadores, según las características de los territorios, las poblaciones y los contextos institucionales. Cada modalidad representa una apuesta distinta —pero complementaria— y en conjunto, componen una especie de ecosistema educativo desde lo promocional y preventivo en el PIC.

Podemos encontrar diversas modalidades en lo promocional que van desde sesiones o talleres educativos, sesiones educativas}, escuelas de formación de formadores, encuentros de saberes o círculos de palabra hasta la conformación de redes sociales y comunitarias, cada uno de los cuales puede darse de manera particular o simultánea y/o progresivamente.

Las acciones educativas tienen un objetivo fundamental que es el desarrollo de capacidades personales, sociales e institucionales que buscan transformaciones en los sujetos y en sus prácticas de salud, así como en los procesos de gestión de la salud pública. Es importante tener en cuenta que la educación juega un papel fundamental en la creación de prácticas institucionales y relaciones sociales que promueven una cultura favorable a la vida y la salud. En este sentido, la Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora permite problematizar las realidades sociosanitarias de las personas y favorecer un relacionamiento más crítico y autónomo con otras personas, comunidades e instituciones para “coproducir modos, condiciones y estilos favorables a la vida y salud”.

Una sesión educativa es el punto de partida de cualquier proceso educativo, es un espacio de encuentro entre saberes, sentires, experiencias y prácticas, donde a través del diálogo es posible reflexionar colectivamente sobre las realidades sociosanitarias. Desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica, no se trata de una transmisión vertical de conocimientos, sino de una construcción compartida orientada a desarrollar capacidades para vivir una vida más saludable.

Las sesiones educativas pueden desarrollarse como parte de un proceso sostenido —por ejemplo, en el marco de un grupo socioeducativo o una escuela— que permita consolidar vínculos, generar confianza, y avanzar en un proceso de enseñanza-aprendizaje o pueden ser sesiones únicas, cuidadosamente planeadas para responder a un momento concreto, una necesidad identificada, una coyuntura particular. En ambos casos, la intención debe ser siempre dialógica, reflexiva y situada.

1.1 Objetivo General:

Contribuir al mejoramiento de la salud y el bienestar de la comunidad mediante la implementación de sesiones educativas, orientadas a la reflexión y acción sobre los determinantes sociales de la salud, favoreciendo la apropiación social del conocimiento,

la adopción de prácticas de autocuidado, la construcción de entornos saludables y el fortalecimiento de capacidades colectivas y comunitarias que permitan prevenir riesgos y potenciar oportunidades para una vida digna y equitativa, en el marco del Modelo de Salud de Bogotá, MÁS Bienestar.

1.2. Descripción General de la acción de Bienestar:

Una sesión educativa desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógico está estructurada en momentos intencionados que permiten generar procesos educativos más reflexivos, participativos y transformadores. Cada momento cumple una función específica dentro del encuentro, y su sentido va más allá de una secuencia metodológica: es una apuesta por construir colectivamente prácticas saludables desde el reconocimiento de las experiencias, saberes y contextos de las y los participantes.

Estos son los momentos que contempla cada sesión educativa:

- Encuadre inicial: Este momento marca la apertura de la sesión y tiene como propósito generar un ambiente de confianza, acogida y cuidado. Aquí se da la bienvenida, se presentan los participantes y se socializan los objetivos de la sesión. También se puede realizar una actividad rompehielos que permita romper silencios, activar la participación y facilitar el reconocimiento del grupo. Desde lo crítico-dialógico, este no es solo un momento logístico, sino una forma de establecer relaciones horizontales, reconocer expectativas y comenzar a tejer vínculos que sostendrán el diálogo durante la sesión.

- Compartir de experiencias: Este momento busca hacer visibles los saberes, sentires y vivencias de quienes participan. A través del diálogo, se reconoce que toda persona es portadora de conocimiento y experiencia valiosa y situada. Este intercambio permite identificar puntos comunes y divergentes, dando lugar a una comprensión más amplia y colectiva del tema. La escucha activa, el respeto y la validación de las voces presentes son fundamentales. El equipo facilitador debe acompañar y reencauzar las intervenciones para no perder el foco, pero sin imponer verdades.

- Profundización temática (teórico-práctica): Aquí se comparten los contenidos técnicos, conceptuales y prácticos que enriquecen la discusión, en diálogo con lo compartido previamente. No se trata de “explicar” o “enseñar” en términos tradicionales, sino de proponer un punto de vista que, en diálogo con las experiencias del grupo, permita analizar críticamente la realidad y complejizar la reflexión colectiva. La profundización debe mantenerse cercana a la experiencia, evitando abstracciones descontextualizadas. Lo técnico cobra sentido cuando se vincula con lo vivido, se problematiza y se orienta a la acción transformadora.

- Resignificación colectiva o síntesis: En este momento se reconstruyen colectivamente los aprendizajes construidos a lo largo de la sesión. No es solo una “conclusión”, sino una oportunidad para resignificar lo dialogado, conectar ideas, recoger las voces del grupo y darles un nuevo sentido para llevarlo a la práctica, al espacio cotidiano y resignificarlo. La tarea del equipo facilitador es integrar los aportes y devolverlos al grupo como parte de un tejido común de conocimiento, sin homogeneizar ni cerrar el debate, sino dejando abiertas nuevas preguntas o caminos de acción. En la

resignificación colectiva, se transforma tanto la experiencia de los participantes como la propia.

- Retroalimentación y evaluación: Este es un momento reflexivo para valorar lo aprendido, tanto por las y los participantes como por el equipo facilitador. Se pueden explorar los logros alcanzados, las tensiones que surgieron, las emociones movilizadas y las posibilidades de aplicar lo aprendido en la vida cotidiana. Más que una evaluación en términos de "cumplimiento" o calificación, se trata de un ejercicio dialógico que permite reconocer avances, identificar aspectos a profundizar, y mejorar en los procesos educativos.

La sesión educativa responde a temáticas puntuales que se trabajan con 10 hasta máximo 25 personas. Tienen una duración de ejecución de mínimo 1 hora y 2 horas adicionales para planeación y sistematización. Las sesiones educativas en lo posible deben realizarse por una dupla para garantizar su adecuado desarrollo y promover la interdisciplinariedad.

SALUD AMBIENTAL

Conceptualización de los elementos centrales

La educación en salud ambiental es un proceso participativo que busca fortalecer las capacidades individuales y colectivas para comprender, prevenir y gestionar los factores del entorno que afectan la salud humana y los ecosistemas. En Colombia, se fundamenta en la articulación entre los sectores de salud, ambiente y educación, en concordancia con los lineamientos para la formulación de la Política Integral de Salud Ambiental (CONPES 3550 de 2008 y actualizaciones sectoriales), la Política Nacional de Educación Ambiental (MAVDT–MEN, 2002) y la Estrategia de Atención Primaria en Salud.

La educación en salud ambiental tiene como sentido fundamental formar ciudadanos y comunidades capaces de comprender la estrecha relación entre su salud y las condiciones del entorno, para actuar de manera informada y responsable en la prevención de riesgos, la protección del ambiente y la promoción del bienestar individual y colectivo.

En ese sentido las sesiones de educación comunitaria para salud ambiental en una acción de bienestar esencial, que se orienta a:

- Generar acciones educativas más reflexivas, participativas y transformadoras.
- Articular saberes, experiencias y contextos, reconociendo la diversidad cultural, étnica y territorial del Distrito Capital.
- Generar la construcción compartida de conocimientos, orientada a desarrollar capacidades para vivir una vida más saludable.

Objetivo Especifico

Informar a la población sobre la relación entre los factores ambientales y la salud humana, motivando la adopción de prácticas preventivas y responsables que reduzcan riesgos y mejoren el bienestar individual y colectivo

Descripción de la acción de bienestar en Salud Ambiental

Una sesión educativa en salud ambiental, es un espacio de encuentro entre saberes, sentires, experiencias y prácticas, donde a través del diálogo es posible reflexionar colectivamente sobre los factores ambientales y su incidencia en la salud humana., realizando así, la construcción compartida de conocimientos orientada a desarrollar capacidades para reconocer los riesgos ambientales presentes en el territorio y las practicas saludables y sostenibles que les permitan a las personas vivir con más bienestar.

Las sesiones educativas en salud ambiental se desarrollarán como sesiones únicas, planeadas para responder a un momento concreto, una necesidad identificada, una coyuntura particular, siendo la intención para todos los casos dialógico, reflexivo y situado.

De acuerdo con lo anterior cada Subred Integrada de Servicios de Salud realizara:

Jornadas de conmemoración de fechas ambientales

Su objetivo es generar conciencia y movilizar acciones comunitarias para la protección del ambiente y la promoción de la salud, mediante actividades pedagógicas, culturales y participativas que fortalezcan el sentido de corresponsabilidad ciudadana frente a un recurso o problemática ambiental específica que incide en la salud.

Para el desarrollo de las jornadas se deberá tener en cuenta:

- Articulación sectorial e intersectorial y contar con su presencia (Medio de verificación Acta, esta acción tendrá una connotación de sesión educativa)

- Combinar estrategias informativas, lúdicas y prácticas para abarcar diferentes públicos, dando la contextualización del significado de la fecha y su relación con la salud ambiental del territorio, en donde cada perfil que hace parte del equipo de salud ambiental dará a conocer a los participantes los temas del área de su conocimiento, que se relacionan con el tema central de la jornada.

- Para el desarrollo de las jornadas de conmemoración de salud ambiental, la operación por sesión se fijará en dos (2) horas. Cada jornada tendrá una duración operativa de cuatro (4) horas, equivalentes a dos (2) sesiones. Las horas restantes se destinarán a la planeación y sistematización de las actividades.

- Cada jornada tendrá un cubrimiento poblacional de veinticinco (25) personas por profesional, lo que corresponde a un promedio de doce (12) a trece (13) personas por sesión

- Disponer de la logística adecuada y necesaria.

Cada Subred Integrada de Servicios de Salud realizará las jornadas de conmemoración de acuerdo con la siguiente programación:

Fuente: Ministerio de Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible

JORNADA DISTRITAL	FECHA
Día Mundial de los humedales	2 de febrero
Jornada "Día del Plato Saludable (Día Mundial Sin Carne)"	20 de marzo
Día mundial del agua	22 de marzo
Día mundial de la tierra	22 de abril
Día Mundial de concienciación sobre el ruido	30 de abril
Día mundial sin tabaco	31 de mayo
Día internacional libres de bolsas de plástico	3 de julio
Día interamericano de la calidad del aire	Segundo viernes de agosto
Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono	16 de septiembre
Día internacional contra el cambio climático	24 de octubre
Día Internacional del Aire Puro	17 de noviembre

Jornadas de reciclatones – Recolecta que protege

Su objetivo es promover en la comunidad la adecuada disposición de residuos posconsumo para prevenir impactos negativos en la salud y el ambiente, mediante actividades de información, educación y recolección segura de estos materiales.

Para el desarrollo de las jornadas se deberá tener en cuenta:

- Articulación sectorial e intersectorial y contar con su presencia (Medio de verificación Acta, esta acción tendrá una connotación de sesión educativa)
- Realizar una divulgación previa a través del uso de redes sociales, perifoneo, carteleras y emisoras comunitarias para invitar a la población y explicar qué residuos se recibirán.
- Puntos de acopio: ubicar mesas y/o contenedores diferenciados y señalizados para cada tipo de residuo.
- Combinar estrategias informativas, lúdicas y prácticas para abarcar diferentes públicos, en donde cada perfil que hace parte del equipo de salud ambiental dará a conocer a la comunidad las temáticas del área de su conocimiento, que se relacionan con el tema objeto de la reciclaton.

- Cada Subred Integrada de Servicios de Salud deberá realizar una (01) reciclaton al mes.

- Para el desarrollo de las “Reciclatones”, la operación por sesión se fijará en dos (2) horas. Cada jornada tendrá una duración operativa de cuatro (4) horas, equivalentes a dos (2) sesiones. Las horas restantes se destinarán a la planeación y sistematización de las actividades.

- Cada jornada tendrá un cubrimiento poblacional de veinticinco (25) personas por profesional, lo que corresponde a un promedio de doce (12) a trece (13) personas por sesión.

Sesiones de información en salud ambiental - SEISA

Su objetivo es dar respuesta y proporcionar información clara, práctica y contextualizada que permita a la comunidad reconocer, comprender y actuar frente a los principales problemas ambientales que afectan su salud.

Los profesionales de los equipos de salud ambiental de las Subredes Integradas de Salud deberán realizar sesiones de educación para la salud ambiental conforme a las necesidades de los diferentes procesos transversales, componentes y entornos de vida.

Las temáticas a abordar desde las diferentes líneas de salud ambiental deben contemplar:

LÍNEA DE ACCIÓN	ALCANCE
Aire, ruido y radiación electromagnética	• Adopción de conductas protectoras hábitos de higiene para el cuidado del oído y audición (promover ambientes tranquilos, uso de elementos de protección para ruido) derecho a la tranquilidad. • Promover el uso de elementos de protección visual, uso adecuado de iluminación, uso adecuado de aparatos tecnológicos. • Promover el conocimiento y comprensión de la calidad del aire y sus efectos en la salud • Desarrollo de capacidades para el mejoramiento de la calidad del aire a través de la implementación de medidas de ventilación, uso de combustibles y prevención de la exposición a humo de tabaco. • Medidas de prevención de posibles efectos en la salud por exposición a olores ofensivos y radiación electromagnética.
Alimentos sanos y seguros	• Acciones de educación para mejorar los conocimientos, técnicas y prácticas necesarias para adoptar decisiones que mejoren la calidad e inocuidad de los alimentos y de eta manera prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos
Cambio Climático	• Promover el conocimiento y comprensión de los riesgos y factores de riesgo en salud de la exposición a radiación solar UV) y las respectivas medidas de protección. • Sensibilización frente al cambio climático; educar en la promoción de medidas de adaptación frente a eventos relacionados con variabilidad

LÍNEA DE ACCIÓN	ALCANCE
	climática y cambio climático, que pueden desencadenar en emergencias o desastres.
Calidad del Agua y Saneamiento Básico	• Educar para el cuidado y mantenimiento de los recursos hídricos: (i) Promoción en uso eficiente y ahorro del agua, (ii) Protección de cuencas hídricas (iii) Uso seguro de agua para consumo y (iv) captación y almacenamiento de agua lluvia • Educación para lograr una gestión adecuada de los residuos sólidos en el domicilio y peri domicilio, para que éstos no se dispongan en las fuentes de agua, así como evitar la contaminación del suelo. • Educación sanitaria orientada a la incorporación de prácticas de higiene personal, en la vivienda y el entorno, con lo cual se espera mejorar las condiciones sanitarias, y, por ende, prevenir enfermedades vehiculizadas por el agua.
Eventos Transmisibles de Origen Zoonótico	• Educar en prácticas de tenencia responsable de animales de compañía. • Desarrollo de capacidades, mediante procesos de capacitación en temas de promoción de la salud, prevención y control de zoonosis y vectores.
Hábitat, Espacio Público y Movilidad	• Promoción de hábitos de higiene (lavado de manos y manejo seguro de excretas). • Orientar en el cuidado y protección de los recursos de fauna y flora Educar en el consumo racional de la energía • Promoción de dispositivos de ahorro de energía. • Informar la importancia del espacio público como dimensión social, cultural y política de contacto entre las personas y la expresión comunitaria que se podrá evaluar por la intensidad y calidad de las relaciones sociales que facilita la capacidad de acoger y mezclar diferentes grupos y comportamientos y por su capacidad de estimular la identificación simbólica, la expresión e integración cultural, el dominio de lo público, el uso social colectivo, y la diversidad de actividades de beneficio común. • Promover medidas de prevención dentro del hogar con el fin de evitar accidentes como caídas, intoxicaciones con sustancias químicas, riesgos eléctricos y físicos, quemaduras, ahogamientos e intoxicación con medicamentos, entre otros. Mediante la orientación a padres y cuidadores, vigilancia de los factores de riesgo en el entorno hogar, entre otras. • Comunicar las acciones de prevención de accidentes en el espacio público: Dentro de los accidentes en espacio público, se debe tener en cuenta la seguridad vial que consiste en la prevención de accidentes de tránsito o la minimización de sus efectos, especialmente para la vida y la salud de las personas. Promover el reconocimiento de señales de tránsito y utilización de sistemas de prevención del riesgo de accidentalidad.

LÍNEA DE ACCIÓN	ALCANCE
	• Promover la práctica de hábitos de higiene personal y medioambiental, haciendo énfasis en la limpieza y desinfección de espacios, elementos y utensilios utilizados en cada entorno, con el fin de disminuir el riesgo de contaminación y de enfermedades • Implementar huertas agroecológicas colectivas como espacios demostrativos
Seguridad Química	• Orientar en el uso, manejo y almacenamiento adecuado de sustancias y productos químicos, ya sea que se utilicen en el entorno hogar, educativo, laboral. Esta orientación se enmarca en la disminución del riesgo por la manipulación de estos productos. • Disposición de residuos posconsumo de manejo diferenciado.
Medicamentos seguros	• Orientar en cuanto a la prevención de automedicación e intoxicaciones por consumo de medicamentos, así como la compra responsable y segura de medicamentos y dispositivos médicos

Fuente: Equipo técnico de Salud Ambiental Secretaría Distrital de Salud

De igual manera entre las acciones a considerar se encuentran:

- Jornadas de apropiación y reconocimiento del entorno, en las cuales se incluye la gestión y acción comunitaria para la re-significación de espacios de interés ambiental o comunitario por medio del mejoramiento de entornos físicos a través de la recuperación de espacios y/o generación de entornos ambientalmente saludables;

- Jornadas en salud Ambiental impulsadas con actores comunitarios;

- Acciones específicas en temporadas de alta incidencia de eventos en salud relacionados con factores ambientales como lo son: temporada de fin de año, semana santa, temporada de vacaciones, halloween.

- Acción de información en los parques públicos de Bogotá, sobre las afectaciones en la salud por consumo de cigarrillo y de los Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN), así como por la exposición del humo y vapor.

Con el fin de garantizar la trazabilidad y respaldo de las acciones realizadas, los equipos deberán disponer y conservar en su poder un repositorio organizado de registros fotográficos, el cual deberá estar disponible para su envío a la SDS en el momento en que esta lo requiera.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Conceptualización de los elementos centrales

La acción de bienestar para MAS bienestar en nuestras comunidades para la promoción de la sexualidad, los derechos sexuales y derechos reproductivos procura el cuidado integral de la salud haciendo énfasis en el reconocimiento de hábitos protectores relacionados con actitudes, practicas, conductas individuales y colectivas sanas y saludables al igual que la identificación de circunstancias de riesgo que se puedan convertir en predictores de efectos negativos sobre la sexualidad y el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos, a partir del reconocimiento de la multidimensionalidad, desde el enfoque diferencial, poblacional y de género que sitúa a la persona en el centro, como protagonista de su propio cuidado y de su propia salud.

La Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora se ha definido como un proceso dialógico e intencionado de construcción de conocimiento y aprendizaje que, mediante el diálogo de saberes, pretende construir o fortalecer el potencial de las personas, familias, comunidades y organizaciones para promover la salud, gestionar el riesgo en salud y transformar positivamente los entornos en los que se desenvuelve su vida". (Resolución 518 de 2015).

En ese sentido la acción cuidadora busca generar transformaciones a partir de procesos y espacios de encuentro que propicien un vivir con bienestar y disfrutar de la sexualidad, teniendo en cuenta aspectos como las relaciones personales y las interpersonales; las emociones, los sentimientos, la orientación del deseo, los roles de género y los riesgos asociados. La sexualidad es la manera en que cada persona tiene de vivir "el hecho de ser sexuado", es la manera propia de verse, sentirse y vivirse. Es una categoría subjetiva y no hace referencia exclusivamente a planteamientos de anatomía y fisiología. La referencia más clara de la sexualidad son las vivencias y como cada uno se siente en su intimidad y cómo va viviendo ese proceso de construcción en hombres y mujeres, como seres sexuados.

Para fortalecer el desarrollo del producto, es conveniente hacer una breve referencia a las diferencias conceptuales y vivenciales que enmarcan los derechos sexuales de los derechos reproductivos y como el ejercicio de estos facilita el disfrute de la sexualidad, en especial lo referido a la promoción de derechos, la participación ciudadana y la articulación con los servicios de salud. La Educación Integral para la Sexualidad se orienta desde la primera infancia y abarca todos los cursos de vida: primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez.

Experimentar con mayor plenitud la sexualidad implica la vinculación de los derechos sexuales y derechos reproductivos en la toma de decisiones sobre el cuerpo, la procreación, la vivencia del placer, limitar riesgos relacionados con las Infecciones de Transmisión Sexual ITS, la salud y el cuidado menstrual para lograr una vida digna, estos

hacen parte de los derechos humanos, tienen las mismas garantías y exigibilidad, entre ellos se pueden destacar:

Derechos Sexuales

- Derecho al goce: tener placer sexual, sin que se relacione con la procreación.
- Derecho a conocer el cuerpo: cada cuerpo es distinto y, por ende, todos son igual de valiosos. (Desmitificar cánones de belleza)
- Derecho a decidir: las relaciones sexuales tienen que ser libres y consensuadas entre quienes las practican.
- Derecho a expresar la identidad: libertad de vivir la sexualidad sin importar la orientación sexual o identidad de género.
- Derecho a una vida sin violencia: vivir la sexualidad sin coacciones ni violencias

Derechos Reproductivos

- Derecho a decidir sobre la maternidad y paternidad
- Derecho a decidir la cantidad de hijos
- Derecho a conformar familia sin discriminación ni estigmas.
- Derecho a iniciar o parar un proceso reproductivo
- Derecho a la no discriminación en el embarazo: acceso a servicios de salud para un proceso libre de violencia o tratos desiguales.
- Derecho a una maternidad segura: se te debe garantizar el acceso a servicios de salud y atención médica en todas las etapas del proceso, desde la intención de reproducción, consulta antenatal, la gestación, posparto y prevención del embarazo subsiguiente (suministro de método antes del alta hospitalaria.
- Derecho a interrumpir un embarazo: en Colombia, las Sentencias C055 de 2022 y la C-355 de 2006 garantizan el aborto seguro como un derecho fundamental

Derechos Menstruales

- Acceder a información precisa, oportuna y adecuada a la edad sobre el ciclo menstrual, la menstruación, los ciclos hormonales y ovulatorios y los cambios experimentados a lo largo de la vida, así como las prácticas relacionadas con el autocuidado.
- Cuidar sus cuerpos durante la menstruación de tal manera que sus preferencias, higiene, comodidad, privacidad y seguridad sean apoyadas.
- Acceso oportuno al diagnóstico, tratamiento y atención de las molestias y trastornos relacionados con el ciclo menstrual, incluido el acceso a servicios y recursos de salud adecuados, alivio del dolor y estrategias de autocuidado.

- Experimentar un entorno positivo y respetuoso en relación con el ciclo menstrual, libre de estigma y angustia psicológica, incluidos los recursos y el apoyo que necesitan para cuidar con confianza de sus cuerpos y tomar decisiones informadas sobre sí mismos y sobre el cuidado durante todo su ciclo menstrual.
- Decidir si participar y cómo participar en todas las esferas de la vida, incluyendo civil, cultural, económica, social y política, durante todas las fases del ciclo menstrual, libre de exclusión relacionada con la menstruación, restricción, discriminación, coerción y/o violencia.

De igual los profesionales que orientan la acción cuidadora promoverán e interactuaran y harán uso de los contenidos técnicos y herramientas disponibles en la plataforma "LiteralMente": https://literalmente.saludcapital.gov.co/ , ubicada en el sitio web de la entidad que incluye en el marco de las competencias de la entidad contenidos para la promoción de la salud mental, prevención de los problemas y trastornos mentales, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, prevención de las violencias y la promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos minisitio SexualMente.

La intencionalidad de la acción de bienestar es la de aportar al desarrollo de la autonomía individual y colectiva en la determinación de sus estilos de vida y en la garantía del derecho a la salud y el goce de los derechos sexuales y reproductivos posibilitando transformaciones de los sujetos y de sus prácticas para así promover una cultura favorable a la vida, la salud y el bienestar.

Objetivo Especifico

Fortalecer capacidades de las personas y las comunidades para promocionar y apropiar el ejercicio de ciudadanía a partir del reconocimiento y vivencia de los derechos sexuales y reproductivos.

Descripción de la acción de bienestar

Para orientar la acción de bienestar en torno a temáticas de educación en salud para la sexualidad con enfoque transformador y participativo, es fundamental diseñar una ruta temática flexible, que parta de los intereses reales del grupo, sus experiencias y necesidades, sin perder de vista los ejes críticos de derechos, género y diversidad. Al igual es importante tener en cuenta las dinámicas territoriales y las dinámicas sociales, el acceso a la información, la diversidad cultural para lograr transformaciones a partir del empoderamiento social, las actividades desarrolladas deben ser sensible al contexto, basadas en el respeto, la confianza, la relevancia cultural y estar contextualizadas para que realmente conecten con las realidades sentidas por los grupos.

Para movilizar la participación se recomienda el uso de canales locales, redes sociales, enfocándose en temáticas de interés directo de la comunidad.

En el encuentro inicial se deben identificar a través de herramientas lúdicas y participativas sus intereses, necesidades, saberes previos y percepciones sobre salud sexual, asegurando que la comunidad se sienta escuchada y reconocida desde el inicio. Es importante vincular para la co-construccion o co-creacion de la acción de bienestar de la estrategia a líderes y organizaciones locales, fomentando la corresponsabilidad y el sentido de pertenencia.

Para el desarrollo de las sesiones educativa para sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos es preciso generar ambientes seguros en donde se respete la confidencialidad, no se emitan juicios, de ser necesario ofrecer espacios diferenciados (por curso de vida, por identidad de género, procurando mantener espacios horizontales manteniendo los enfoques de género, derechos humanos e interseccionalidad, facilitando siempre del que proceso sea co-creado. De igual forma utilizar un lenguaje claro, respetuoso e inclusivo, considerando la diversidad (género, orientación sexual, edades, culturas).

La acción cuidadora busca propiciar iniciativas comunitarias que posibiliten transformaciones en las creencias y las normas socioculturales que impacten en las estructuras de poder para promover derechos, logrando que las personas y las comunidades se empoderen como sujetos de derecho reconociendo la sexualidad como parte integral de la vida y como derecho humano fundamental, posibilitando que sean protagonistas de la promoción de la autonomía sobre el propio cuerpo, el placer, la identidad y la expresión sexual.

Para la sesión relacionada con Salud y Cuidado menstrual se debe aplicar el formato de caracterización de la salud y el cuidado menstrual, una vez se entregue la versión final del formato_GESI, este será socializado en asistencia técnica.

Los temas a abordar en las sesiones son:

Temas a Abordar	Claves para el abordaje de las sesiones de educativas
1. Reconocimiento de Derechos Sexuales y Reproductivos	Visibilizar la sexualidad como un campo de derechos humanos, orientaciones, identidades, sexualidad y diversidad, consentimiento, mitos del amor romántico, enfoque diferencial, masturbación, machismo, masculinidades alternativas, uso de condón, consumo de SPA, promover relaciones seguras y consensuadas (libre, informada y mutua) Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte fundamental de los

	derechos humanos y garantizan que todas las personas puedan vivir su sexualidad y su capacidad reproductiva de manera libre, informada, segura y sin discriminación. Los derechos sexuales no se piden: se ejercen, se exigen y se defienden colectivamente.
2. Autonomía reproductiva	Decisión informada y voluntaria, anticoncepción, mitos sobre el uso de anticonceptivos. La autonomía reproductiva se aborda como el derecho de todas las personas, especialmente de las mujeres y personas con capacidad de gestar, a decidir libremente, sin presiones ni violencias, si quieren tener hijos/as, cuántos, cuándo y con quién, así como a acceder a los medios necesarios para ejercer esa decisión de manera segura e informada. Implica garantizar el acceso a métodos anticonceptivos, a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, a la educación sexual integral y a la interrupción voluntaria del embarazo, desde una perspectiva de derechos humanos. Promover la autonomía reproductiva es reconocer que cada persona debe tener el control sobre su cuerpo, su vida y su proyecto de futuro, sin que el Estado, la religión, la pareja o la familia decidan por ella.
3. Cuidado y Gestión Menstrual	Aplicar la encuesta de caracterización. Abordar la salud y el cuidado menstrual en una sesión educativa implica romper tabúes, brindar información clara y promover el autocuidado, el respeto y la equidad. Esta temática debe tratarse desde un enfoque de derechos, salud integral, género y justicia social, reconociendo que la menstruación no es solo un hecho biológico, sino también una experiencia atravesada por lo cultural, lo emocional y lo económico. Posibilitar la transformación de imaginarios y la garantía de los derechos de las personas menstruantes en su vida cotidiana, reconocer

	y valorar los saberes locales, fortalecer el tejido social y visibilizar la diversidad de experiencias menstruales.
4. Prevención, identificación y actuación frente a violencias	El abordaje requiere de sensibilidad, claridad y un enfoque basado en los derechos humanos, de género y la participación. El objetivo no solo es informar, sino también empoderar a las personas para que puedan reconocer situaciones de violencia, protegerse, acompañar a otras personas y saber cómo actuar ante ellas. Presentar la violencia no solo como física, sino también psicológica, económica, simbólica, sexual, digital, institucional, obstétrica, etc. Dar ejemplos claros y cercanos a la realidad del grupo: relaciones tóxicas, control de la pareja, insultos, abuso de poder, manipulación emocional. Abordar relaciones de poder, violencia de género y violencia sexual, matrimonio infantil/uniones tempranas,
5. Atenciones en salud en las Rutas Integrales de Atención	Es clave incluir información clara y accesible sobre las atenciones definidas en la Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud para que las personas puedan ejercer sus derechos sexuales de manera informada, segura y autónoma, partir de la importancia de la consulta, pruebas de tamizaje incluidas, acceso gratuito, suministro efectivo del método de anticoncepción. La sesión debe visibilizar los servicios que existen, cómo acceder a ellos y qué derechos tienen las personas al utilizarlos.

SALUD MATERNO PERINATAL

EVENTOS CONMEMORATIVOS O JORNADAS DISTRITALES	FECHA
Semana de la Salud integral de los Hombres	Junio
Semana Andina para la Prevención del Embarazo	Septiembre
Semana de Respuesta al VIH	Noviembre/Diciembre
Mas Sex Fest	Septiembre/Octubre

Conceptualización de los elementos centrales

La acción de bienestar a través de las sesiones educativas para Más Bienestar en nuestras comunidades orientada a la salud materna y perinatal promueve el cuidado integral de la gestante, el recién nacido, la familia de forma integral. Se fundamenta en el reconocimiento de hábitos protectores que favorecen una gestación segura, un parto humanizado y un puerperio saludable, así como en la identificación oportuna de riesgos biológicos, emocionales, sociales y culturales que pueden incidir en la salud de la madre y el bebé.

La educación comunitaria en salud materna y perinatal constituye una acción esencial de gestión para el bienestar, orientada a fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de las gestantes, familias y comunidades, con el fin de promover gestaciones planeadas y saludables, partos seguros y una adecuada transición al cuidado neonatal. Se fundamenta en el Modelo de Atención en Salud MAS Bienestar, que reconoce a la madre y al recién nacido como sujetos de derechos, y a la familia y comunidad como un actor clave para la protección de la vida y la prevención de riesgos.

La acción cuidadora en este ámbito busca generar transformaciones sociales y culturales que promuevan el disfrute de una maternidad segura, respetada y acompañada, reconociendo la diversidad de experiencias de las gestantes y familias, desde un enfoque diferencial, poblacional y de género, que sitúa a la persona como protagonista de su propio cuidado y de sus decisiones en salud.

El cuidado materno y perinatal trasciende lo clínico y biomédico: implica reconocer las dimensiones emocionales, familiares, sociales y culturales del proceso reproductivo. Ello supone fomentar vínculos afectivos, redes de apoyo y relaciones basadas en la corresponsabilidad y el respeto, que impactan directamente en el bienestar de la madre y del recién nacido.

La Ruta Integral de Atención en Salud Materno Perinatal (Resolución 3280 de 2018) establece las acciones que deben garantizarse en los diferentes momentos del curso de vida reproductivo: anticoncepción, preconcepcional, control prenatal, atención del parto y

del puerperio, cuidado del recién nacido y prevención del embarazo subsiguiente. Esta ruta se constituye en una hoja de ruta esencial para reducir la morbimortalidad materna y perinatal y promover entornos que protejan la vida y el bienestar.

La **salud materna y perinatal** no se limita a la atención médica de la gestación y el nacimiento: es un derecho humano fundamental, un proceso vital que requiere acompañamiento integral, educación en salud, corresponsabilidad comunitaria y fortalecimiento de los entornos cuidadores para garantizar que cada mujer, cada recién nacido y cada familia vivan este proceso con dignidad, seguridad y bienestar.

La acción de bienestar busca promover prácticas de autocuidado, reconocer signos de alarma, gestionar el riesgo y transformar los entornos en escenarios seguros y protectores de la vida.

Objetivo Específico

Promover el conocimiento y las prácticas de autocuidado en gestantes y sus familias para favorecer la salud materna y perinatal, por medio de la implementación de sesiones educativas.

Descripción de la acción de bienestar

La acción de bienestar sesiones educativas para MAS Bienestar en nuestras comunidades orientada a la salud materna y perinatal promueve el cuidado integral de la gestante, el recién nacido y la familia, reconociendo la importancia de hábitos protectores, prácticas seguras y espacios favorables que permitan un embarazo saludable, un parto humanizado y un puerperio acompañado. Asimismo, busca la identificación oportuna de circunstancias de riesgo que puedan convertirse en predictores de complicaciones durante la gestación, el nacimiento o el periodo neonatal.

Esta acción cuidadora se fundamenta en el enfoque diferencial, poblacional y de género, que sitúa a la mujer y su familia en el centro como protagonistas de su propio cuidado y de sus decisiones en salud, favoreciendo un proceso respetado, digno y libre de violencias.

En este marco, la acción de bienestar en salud materna y perinatal articula la promoción de derechos, la participación comunitaria y la conexión con los servicios de salud, en concordancia con la Ruta Integral de Atención en Salud Materno Perinatal (Resolución 3280 de 2018). La acción busca potenciar el reconocimiento de las atenciones esenciales como la valoración preconcepcional, control prenatal, atención humanizada del parto, postparto, cuidado del recién nacido y acceso anticoncepción postevento obstétrico.

De esta manera, la acción de bienestar en salud materna y perinatal contribuye a la reducción de la morbimortalidad materna y perinatal, fortalece el ejercicio pleno de los

derechos, y promueve espacios} saludables y protectores que permitan a las mujeres, sus hijos e hijas y sus familias vivir este proceso vital con dignidad, seguridad y bienestar.

En el desarrollo de las sesiones educativas pueden participar personas en edad fértil, gestantes, lactantes y comunidad en general interesados en la temática, reconociendo que todos son actores claves en el cuidado y bienestar.

Educación Comunitaria para la salud materna y perinatal: Construyendo más bienestar desde el conocimiento

Curso de vida: Infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez

Contenidos claves a desarrollar:

Temas a Abordar	Claves para el abordaje de las sesiones de sesiones educativas
Detección temprana y atención preconcepcional	Indagar frente a la intención de tener un bebé a corto o mediano plazo, para orientar a la población frente a la atención preconcepcional, la cual busca identificar e intervenir riesgos en salud y nutrición para empezar la gestación en las mejores condiciones. Identificación de personas en edad fértil y factores de riesgo antes del embarazo (enfermedades crónicas, nutrición, consumo de sustancias, salud mental). Aspectos claves en la valoración integral de la salud preconcepcional. Consejería en estilos de vida saludables y preparación para la gestación.
Atención durante la gestación	Primera atención prenatal temprana (antes de la semana 10). Importancia de los controles prenatales con equipo interdisciplinario. • Exámenes de laboratorio y tamizajes (VIH, sífilis, anemia, glucosa, ecografía obstétrica, entre otros). • Identificación y manejo de riesgos obstétricos (enfermedades hipertensivas, hemorragias, infecciones, diabetes gestacional). • Consejería en nutrición, suplementación (hierro, calcio, ácido fólico). • Preparación para la lactancia y el parto humanizado.
Signos de alarma durante la gestación	Importancia de acudir al servicio de urgencias oportunamente. Si presentas alguno de estos signos, acude de inmediato al servicio de salud: • Sangrado vaginal, con o sin dolor abdominal. • Dolor abdominal intenso y persistente.

Temas a Abordar	Claves para el abordaje de las sesiones de sesiones educativas
	• Dolor de cabeza fuerte, visión borrosa, zumbidos en los oídos o luces destellantes. • Hinchazón repentina de cara, manos o pies. • Fiebre o escalofríos. • Pérdida de líquido por la vagina. • Disminución o ausencia de movimientos del bebé.
Atención en Nutrición	• Importancia de acudir a Nutrición durante la gestación • Aspectos claves de una Alimentación saludable • Suplementación durante la gestación (hierro, calcio y ácido fólico). • Promoción de la Lactancia materna como base del bienestar.
Atención por odontología	Es obligatoria, preventiva y segura durante la gestación, y que contribuye a mejorar no solo la salud oral de la madre, sino también los resultados maternos y neonatales. • La gestante debe recibir valoración odontológica integral durante el embarazo, idealmente en el primer trimestre y con seguimiento según hallazgos. • Detectar y tratar oportunamente enfermedades orales (caries, enfermedad periodontal, infecciones). • Prevenir complicaciones que puedan afectar el embarazo (p. ej., la enfermedad periodontal se asocia a parto prematuro y bajo peso al nacer). • Promover hábitos saludables de higiene bucal, alimentación adecuada y autocuidado.
Atención por Psicología	• Salud mental y apoyo emocional durante la gestación y el postparto • Brindar información de la línea 106, la cual es atendida por un equipo de profesionales en psicología quienes están dispuestos a brindar orientación frente las diferentes situaciones que se puedan presentar en su cotidianidad.
Atención del nacimiento humanizado	• Parto humanizado, seguro y respetuoso. • Contacto piel a piel inmediato • Inicio de la lactancia materna temprana. • Acompañamiento de la gestante por la persona de su elección durante el trabajo de parto y parto.

Temas a Abordar	Claves para el abordaje de las sesiones de sesiones educativas
Atención en el postparto	• Control clínico integral de la mujer en el puerperio inmediato, mediato y tardío. • Prevención y detección de complicaciones postparto (hemorragia, infecciones, depresión postparto). • Promoción de la lactancia materna exclusiva. • Acceso a métodos anticonceptivos postparto. • Orientación en autocuidado físico y mental. • Control postparto binomio madre e hij@
Signos de alarma durante el postparto para la madre y el recién nacido	Explicar con lenguaje sencillo y ejemplos prácticos, para que las familias los reconozcan fácilmente y acudan de inmediato al servicio de salud. **Signos de alarma en la madre (postparto)** • Sangrado abundante (empapar más de una toalla en una hora o presencia de coágulos grandes). • Fiebre (temperatura mayor a 38 °C), escalofríos o flujo vaginal con mal olor. • Dolor abdominal intenso o que no mejora. • Dolor, enrojecimiento, calor o endurecimiento en las piernas (posible trombosis). • Dolor o inflamación severa en senos, con fiebre o secreción purulenta. • Dolor de cabeza fuerte, visión borrosa, convulsiones o hinchazón repentina de cara y manos. • Dificultad para respirar o dolor en el pecho. • Tristeza profunda, ansiedad intensa, dificultad para dormir o pensamientos de hacerse daño o dañar al bebé. **Signos de alarma en el recién nacido** • Dificultad para respirar, respiración rápida o ruidos extraños al respirar. • Fiebre (≥ 38 °C) o temperatura baja (< 36 °C). • Succión débil o rechazo del alimento. • Somnolencia excesiva o dificultad para despertar. • Convulsiones o movimientos anormales. • Color amarillo intenso en piel u ojos antes de los 3 días o que progresa rápidamente. • Color azulado en labios, lengua o piel. • Vómitos persistentes o verdosos. • Diarrea con deshidratación (labios secos, no orina, llanto sin lágrimas). • Ombligo enrojecido, con mal olor o secreción.

Temas a Abordar	Claves para el abordaje de las sesiones de sesiones educativas
Atención del recién nacido	• Atención inmediata • Contacto piel a piel. • Lactancia materna en la primera hora de vida. • Profilaxis ocular y suplementación con vitamina K. • Vacunación según esquema nacional. • Controles de crecimiento y desarrollo. • Tamizajes neonatales (hipotiroidismo congénito, hipoacusia, enfermedades metabólicas). • Detección de malformaciones y factores de riesgo.
Interrupción voluntaria del embarazo	• En el marco de los derechos sexuales y reproductivos • Atención realizada por la institución de salud, de forma segura y gratuita • Normatividad vigente (Sentencia 355 de 2007, sentencia C-055 de 2022)

EVENTOS CONMEMORATIVOS O JORNADAS DISTRITALES	FECHA
Jornada Distrital Parto digno, humanizado e intercultural	Mayo (Tercera semana)
Conmemoración Nacional del Duelo perinatal	Octubre 15

SALUD MENTAL

Conceptualización de los elementos centrales

La salud mental es un pilar fundamental de la salud y el bienestar. Va mucho más allá de la simple ausencia de trastornos mentales, constituyendo la base que fortalece nuestras capacidades individuales y colectivas. En esencia, es esa fuerza que nos permite desarrollar tanto nuestras habilidades personales como nuestra capacidad para interactuar y funcionar de manera efectiva en la comunidad.

Esta perspectiva de la salud mental como un componente integral es crucial para comprender la situación actual en la capital. Los datos del **Estudio de Salud Mental en Bogotá D.C. 2023**, realizado por la Secretaría Distrital de Salud y Naciones Unidas, ofrecen una radiografía impactante. Este estudio encuestó a más de 15,130 personas de las 20 localidades, incluyendo zonas rurales, y reveló que la salud mental es una necesidad latente para una gran parte de la población. Específicamente, el 13.5% de los bogotanos ha buscado ayuda profesional por temas de salud mental alguna vez en su vida. Las cifras son aún más reveladoras: el 10.92% ha sido diagnosticado con depresión, el 9.75% con ansiedad generalizada, y un alarmante 19% de la población ha tenido ideación, planeación o intentos de suicidio.

Ante este panorama, el modelo **MAS Bienestar** se posiciona como una respuesta integral y proactiva. Este modelo conceptualiza la salud mental no como un elemento aislado, sino como un pilar crucial de la salud integral. Su implementación se enfoca en las necesidades específicas de cada territorio y comunidad, adaptando sus estrategias a los diferentes cursos de vida, con un énfasis particular en la juventud, la adultez y la vejez. Además, para garantizar un abordaje verdaderamente completo, el modelo integra transversalmente la salud mental con otras dimensiones de la salud, como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), la seguridad alimentaria y nutricional, y el ambiente. De esta manera, se busca abordar el bienestar de la población de una forma integrada y sistémica.

Objetivo Especifico

Fortalecer en cada sesión educativa la salud mental y el bienestar emocional de diversas poblaciones, con énfasis en jóvenes, adultos y personas mayores, a través de la creación y consolidación de sesiones educativas y redes de apoyo comunitarias. Esto se logrará mediante la implementación de metodologías participativas y el "diálogo de saberes", con el fin de promover el autocuidado, la resiliencia y la mitigación de afectaciones psicosociales, así como para reducir el estigma y generar nuevas oportunidades de desarrollo humano integral.

Descripción de la acción de bienestar

Una sesión educativa en salud mental es un espacio de encuentro entre saberes, sentires, experiencias y prácticas, donde a través del diálogo es posible reflexionar colectivamente sobre las realidades sociosanitarias. Desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógica, no se trata de una transmisión vertical de conocimientos, sino de una construcción compartida orientada a desarrollar capacidades para vivir una vida más saludable.

Las sesiones educativas en salud mental pueden desarrollarse como parte de un proceso sostenido —por ejemplo, en el marco de un grupo socioeducativo o una escuela— que permita consolidar vínculos, generar confianza, y avanzar en un proceso de enseñanza-aprendizaje o pueden ser sesiones únicas, cuidadosamente planeadas para responder a un momento concreto, una necesidad identificada, una coyuntura particular. En ambos casos, la intención debe ser siempre dialógica, reflexiva y situada.

Una sesión educativa en salud mental desde la perspectiva pedagógica crítico-dialógico está estructurada en momentos intencionados que permiten generar procesos educativos más reflexivos, participativos y transformadores. Cada momento cumple una función específica dentro del encuentro, y su sentido va más allá de una secuencia metodológica: es una apuesta por construir colectivamente prácticas saludables desde el reconocimiento de las experiencias, saberes y contextos de las y los participantes.

De acuerdo con lo anterior cada Subred Integrada de Servicios de Salud realizará: sesiones educativa dirigidas y ajustadas a las necesidades territoriales teniendo en cuenta los cursos de vida y condiciones con mayor énfasis en los niños y las niñas y sus cuidadores en condiciones como el cáncer entre otras circunstancias, Juventud, Adultez y Vejez, que son los grupos que históricamente se han conformado, así mismo se tendrá

en cuenta la articulación con las demás dimensiones como condiciones crónicas no transmisibles, seguridad alimentaria y nutricional, ambiente. Se podrán realizar integración en los grupos abordados y se sugieren realizar unidades demostrativas combinadas con los equipos cuidarte a través del arte como muestras y procesos evaluativos del aprendizaje horizontal que se genera en la implementación y desarrollo de las sesiones educativas.

Los contenidos mínimos para abordar estarán trazados por los siguientes ejes integrales e integrados:

Eje Transformación de hábitos y movimiento consciente para más bienestar.
Temas: Autocuidado versus autoestima, reconocimiento de lo que somos, nuestro cuerpo y lo que consumimos diariamente, importancia de la actividad física, prácticas de higiene y cuidado de la salud visual y la salud auditiva.

Eje Escucha a tu cuerpo, para, piensa y respira y conéctate con tus redes de apoyo. orientado a promover la atención plena a las señales del propio cuerpo y las emociones para trascender del autocuidado al socio cuidado. Incentivando pausas activas para la reflexión, la autorregulación y el manejo del estrés, al tiempo que impulsa la búsqueda y fortalecimiento de vínculos con familiares, amigos, grupos comunitarios o redes de apoyo, como recursos clave para el bienestar y la salud integral, así como la conexión como los servicios de salud disponibles y activos institucionales.
Temas: Prevención del maltrato o abandono en la población mayor, signos de alarma ante la salud cardiovascular, la salud respiratoria, asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, factores protectores para prevenir el cáncer, promoción de la salud mental antes y después de un diagnóstico de enfermedad crónica no transmisible, estrategias familiares y comunitarias para el mantenimiento de la salud.

Eje Toma consciencia y reconéctate con tu ambiente.
Temas: Exposición a consumos nocivos e impacto en las personas con quienes convivimos, ajustes razonable físicos y sociales antes alteraciones sensoriales visuales y auditivas, uso responsable de pantallas, rutinas saludables y entornos para una vida sana, identificación de activos sociales y espacios seguros y saludables, apropiación y transformación de entornos para una salud integral, relación ambiente y salud.

A continuación, se genera una propuesta para la implementación de las sesiones educativas con las amplias necesidades en salud mental existentes acorde a la experiencia histórica y temática: la implementación de las sesiones grupales en salud mental busca fomentar el desarrollo de un proceso colectivo con grupos sociales de interés.

En las sesiones educativas las personas comparten experiencias y/o necesidades, con el fin de mejorar su salud mental y mitigar las afectaciones psicosociales, generando

identidad y redes de apoyo según intereses e iniciativas para generar recursos y proyectos que les permita asociarse para generar nuevas oportunidades a través de historias comunes con puntos de apoyo.

El profesional en psicología y el gestor social agenciarán lo pertinente a la organización lúdico- pedagógica y especificarán las temáticas teniendo en cuenta la diversidad poblacional y entre otros lugares de implementación según necesidades territoriales.

Cada Subred podrá realizar la implementación de las sesiones educativas ajustando de manera integral estableciendo como base las siguientes categorías temáticas en salud mental propuestas entre otras temáticas emergentes en la realidad territorial:

Categoría 1: Habilidades para la Vida y el Bienestar Emocional

- **Autoconocimiento:** Autoconocimiento (Autoimagen, auto esquema y auto conceptos entre otros).
  - **Gestión Emocional:**
  - Regulación emocional.
  - Manejo del estrés y crisis emocionales.
  - Manejo de duelos.
  - Psicoeducación para el manejo de síntomas de ansiedad y depresión.
  - **Habilidades de Comunicación:**
  - Comunicación asertiva, afectiva y efectiva.
  - Empatía.
  - **Pensamiento y Decisión:**
  - Pensamiento crítico y/o creativo.
  - Toma de decisiones.
  - Resolución de conflictos y solución de problemas.

Categoría 2: Prevención de Violencias y Promoción de la Convivencia

- **Violencia y Convivencia:**
- Prevención de la violencia intrafamiliar, maltrato infantil, violencia sexual y de género.
- Promoción de la convivencia y prevención de las violencias.
- **Inclusión y Respeto:**
- Reducción del estigma social.
- Abordaje de la discriminación étnica y racial.
- **Prácticas Positivas:**
- Prácticas de crianza positivas.
- Autocuidado y cuidado mutuo para la seguridad vial.

Categoría 3: Estilos de Vida Saludables e Integrales

- **Hábitos de Salud:**

- ❖ Higiene de sueño y otros hábitos saludables.
- ❖ Beneficios de la actividad física en la salud mental.
- ❖ Gimnasia cerebral.
- ❖ **Salud y Sustancias:**
- ❖ Cesación de tabaco- alcohol-y/o espacios libres de humo de tabaco y aerosoles para la prevención de condiciones crónicas no transmisibles y otros eventos relacionados con la salud mental.

Categoría 4: Resiliencia y Fortalecimiento Comunitario

- ❖ **Redes y Apoyo:**
- ❖ Fortalecimiento de redes de apoyo.
- ❖ **Crisis y Prevención:**
- ❖ Prevención de la conducta suicida.

Estas categorías permitirán agrupar temas afines, facilitando la planificación de las sesiones educativas, asegurando una cobertura integral y organizada de las diversas facetas de la salud mental.

Para las sesiones y abordaje de las temáticas se deberá construir una ficha técnica orientadora la cual establezca el marco conceptual y operativo a desarrollar partir de la evidencia disponible, teniendo en cuenta las condiciones para la implementación de las acciones en cada Subred.

NOTA: En los casos particulares en los que se solicite apoyo del equipo para el desarrollo de jornadas conmemorativas distritales se dispondrá la articulación favoreciendo el abordaje integral con las sesiones educativas las cuales son acciones educativas itinerantes.

Funciones del Profesional en Psicología

1. Liderazgo Técnico y Pedagógico:

- **Profundización temática:** Liderar el desarrollo de los contenidos técnicos, conceptuales y prácticos de la sesión, asegurando que se vinculen de forma pertinente y crítica con las experiencias de los participantes.
- **Metodologías participativas:** Agenciar la organización lúdico-pedagógica de las sesiones, priorizando metodologías **construccionistas, crítico-reflexivas, participativas y artísticas** que faciliten la transformación del estigma en salud mental.

2. Facilitación de Procesos de Diálogo y Reflexión:

- **Encuadre y confianza:** Crear un ambiente de confianza, acogida y cuidado al inicio de cada sesión, garantizando que se establezcan relaciones horizontales entre los participantes.
- **Manejo de grupo:** Facilitar el "compartir de experiencias", orientando la discusión, gestionando la diversidad de voces y reencauzando las intervenciones sin perder el foco.
- **Síntesis y resignificación:** Liderar el momento de "resignificación colectiva", integrando los aportes del grupo para construir un conocimiento común, sin homogeneizar ni cerrar el debate.

3. Abordaje Integral y Diferencial:

- **Enfoque de curso de vida:** Orientar los contenidos según los diferentes cursos de vida (niñez, juventud, adultez, vejez) y condiciones específicas, como cuidadores o personas con enfermedades crónicas.
- **Articulación de ejes temáticos:** Combinar los ejes temáticos propuestos (hábitos, autocuidado, ambiente) con las categorías temáticas en salud mental (habilidades para la vida, prevención de violencias, resiliencia, entre otras temáticas emergentes.), ajustándolos a las necesidades territoriales.
- **Activación de rutas con apoyo del SIRC y la prescripción social.**

Acciones de salud mental relacionadas con fechas conmemorativas: a continuación, se enuncian temáticas particulares qué a nivel distrital, nacional e internacional se han definido:

- Lucha contra la depresión**:** 17 de enero
- Epilepsia: 13 febrero
- Síndrome de Down: 21 marzo
- Trastorno Bipolar: 30 marzo
- Concienciación autismo: 2 de abril
- Parkinson: 11 de abril
- Prevención del castigo físico, humillante y denigrante: última semana de abril.
- Contra el Acoso Escolar: 2 de mayo
- De la Familia: 15 mayo
- Epilepsia: 24 mayo
- trastornos de la Conducta Alimentaria: 2 junio
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad: 13 de julio
- Trastorno Alcohólico Fetal:9 de septiembre
- **Prevención conducta suicida:** 10 de septiembre
- Alzheimer: 21 de noviembre septiembre
- **Promoción de la salud mental:** mes de octubre en el marco de la Ley 2460 de 2025.

- **Buen trato:** semana distrital del 19 al 25 de noviembre.
- **Lucha contra los trastornos alimentarios:** 1 de abril y 30 de noviembre.
- Personas con Discapacidad: 3 de diciembre

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Conceptualización de los elementos centrales

La seguridad alimentaria y nutricional es un proceso integral que busca garantizar el acceso, la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos en condiciones que permitan una vida activa y saludable. En Bogotá, su implementación se sustenta en la Política Pública Distrital de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PPSAN), en articulación con los lineamientos nacionales e internacionales orientados a garantizar el derecho humano a la alimentación adecuada y a promover la equidad territorial.

Las acciones de seguridad alimentaria y nutricional tienen como sentido fundamental fortalecer las capacidades comunitarias y familiares para producir, adquirir y consumir alimentos saludables, en armonía con el entorno y las prácticas culturales de cada territorio. Esto implica no solo mejorar la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos, sino también promover hábitos de consumo sostenibles y responsables que contribuyan al bienestar individual y colectivo.

Las sesiones educativas y los procesos participativos en seguridad alimentaria y nutricional constituyen acciones esenciales orientadas a:

- Promover el acceso equitativo a alimentos sanos y culturalmente apropiados.
- Fortalecer el autoconsumo y los circuitos cortos de comercialización.
- Reconocer y articular los saberes tradicionales campesinos con el conocimiento técnico y científico.
- Desarrollar capacidades comunitarias para gestionar la producción, distribución y consumo de alimentos en condiciones de sostenibilidad.

En ese sentido, las acciones de seguridad alimentaria y nutricional se consolidan como una estrategia prioritaria para transformar prácticas alimentarias y garantizar el derecho a la alimentación adecuada, contribuyendo así al bienestar, la equidad social y la sostenibilidad ambiental de Bogotá.

Objetivo Específico

Promover la seguridad alimentaria y nutricional a lo largo del ciclo de vida mediante sesiones educativas participativas y culturalmente contextualizadas, que articulen saberes técnicos y tradicionales para fomentar prácticas alimentarias saludables, el bienestar integral, la sostenibilidad ambiental y la creación de entornos protectores e inclusivos.

Descripción de la acción de bienestar

Las sesiones educativas en seguridad alimentaria y nutricional constituyen un componente esencial de las estrategias de promoción de la salud y el bienestar en las comunidades. Su implementación permite articular el conocimiento técnico con los saberes campesinos y tradicionales, fortaleciendo las capacidades individuales y colectivas para garantizar el derecho a la alimentación adecuada y una vida saludable.

Estas sesiones educativas se convertirán en un espacio de encuentro entre saberes, sentires y prácticas, donde a través del diálogo se reflexiona colectivamente sobre la alimentación y la nutrición como ejes del bienestar. Allí se construyen conocimientos compartidos que permiten:

- Reconocer las problemáticas alimentarias presentes en el territorio.
- Promover prácticas saludables y sostenibles.
- Fortalecer la capacidad de las comunidades para decidir y actuar sobre su seguridad alimentaria y nutricional.

Las sesiones educativas en SAN se desarrollarán como espacios únicos, situados y participativos, que responden a necesidades, coyunturas específicas de cada comunidad y también deberán responder a las fechas conmemorativas en seguridad alimentaria y nutricional.

Temáticas sugeridas:

De acuerdo con lo anterior, cada Subred Integrada de Servicios de Salud adelantará entre otras, las siguientes temáticas en sesiones educativas en SAN:

Entornos saludables: Acciones para reducción del consumo de productos ultra procesados tiendas y expendios de alimentos ambulantes cercanos a colegios.

Las tiendas y expendios de alimentos ambulantes en espacios cercanos a los colegios (en un perímetro no mayor a 150m), cumplen un rol fundamental en los hábitos de consumo de niños, niñas y adolescentes, pues son el lugar más cercano y accesible para adquirir alimentos al culminar la jornada escolar. Orientar su oferta hacia opciones saludables contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mejora el desempeño académico y favorece entornos alimentarios más protectores para la infancia y la juventud. Para el conteo de una sesión educativa, se considerará como una sola sesión el acompañamiento realizado a tres tiendas o expendedores de alimentos.

Huertas comunitarias: Las huertas comunitarias son espacios propicios para promover la alimentación saludable, ya que fomentan el consumo de alimentos frescos, variados y de temporada. Además de contribuir a la seguridad alimentaria de las familias y comunidades, fortalecen el trabajo colectivo, el aprendizaje intergeneracional y el cuidado

del medio ambiente. Para esto, se promoverá en articulación con los actores que participan de los Comités Locales de SAN, la producción agroecológica de alimentos frescos y nutritivos, fortaleciendo el autoconsumo, la seguridad alimentaria local y la transmisión de saberes campesinos.

Educación nutricional materno infantil con énfasis en lactancia materna: Con el objetivo de fortalecer conocimientos y prácticas de alimentación adecuada durante el embarazo, la lactancia y los primeros años de vida. Asimismo, garantizar acompañamiento oportuno y respetuoso para iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.

Educación nutricional a población escolar con el objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables desde la niñez, contribuyendo al desarrollo físico y cognitivo de niños y niñas.

Educación nutricional a población adulta y persona mayor con el objetivo de promover prácticas de alimentación equilibrada y sostenible a lo largo del curso de vida, previniendo enfermedades crónicas y favoreciendo el bienestar en la adultez y la vejez.

Además de los temas descritos, se tendrá en cuenta, entre otras, las siguientes fechas conmemorativas en las que las sesiones se desarrollarán en torno a estas temáticas que permitan visibilizar, sensibilizar y movilizar a la comunidad alrededor de temas clave en seguridad alimentaria y nutricional. Estas actividades estarán alineadas con las fechas nacionales e internacionales, y se desarrollarán con estrategias pedagógicas, lúdicas y culturales adaptadas a la ruralidad.

JORNADA DISTRITAL	FECHA
Día Mundial de la Obesidad.	4 de marzo
Semana Mundial de la Sensibilización sobre el Consumo de Sal.	4 al 11 de marzo
Día del Plato Saludable / Día Mundial Sin Carne.	20 de marzo
Dia mundial del Asma	5 de mayo
Día Mundial de Donación de Leche Humana.	19 de mayo
Día de Protección de la Lactancia Materna.	21 de mayo
Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos.	7 de junio

Día Internacional de la Gastronomía Sostenible.	18 de junio
Semana Mundial de la Lactancia Materna.	1 al 7 de agosto
Día Mundial de la Agricultura.	9 de septiembre
Día Nacional de la Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso en Colombia.	24 de septiembre
Semana de Pérdidas y Desperdicios de Alimentos.	29 de septiembre al 6 de octubre
Dia mundial del EPOC	18 de noviembre

Estas conmemoraciones se constituirán en **espacios de sensibilización comunitaria**, en los que se desarrollarán ferias alimentarias, talleres prácticos, exposiciones de huertas, muestras gastronómicas saludables y actividades educativas intergeneracionales, reconociendo la diversidad cultural y territorial bogotana.

Nota: Las sesiones educativas con tenderos, se podrán realizar en cada establecimiento, con la participación de tres (3) tenderos por sesión.

CONDICIONES NO CRONICAS NO TRANSMISIBLES

Conceptualización de los elementos centrales

Las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT como el cáncer, las enfermedades cardio cerebro vasculares, diabetes, las enfermedades respiratorias crónicas, representan la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo y en Colombia. Esta carga se ve agravada por factores de riesgo modificables como la hipertensión, la obesidad, la inactividad física, la mala alimentación y el consumo de tabaco y alcohol, cuya prevalencia sigue en aumento, particularmente en poblaciones con mayores vulnerabilidades sociales y económicas.

La salud visual, la salud auditiva comunicativa y la salud bucal son componentes esenciales del bienestar y la calidad de vida, y se relacionan estrechamente con las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Los trastornos visuales no corregidos, la pérdida auditiva progresiva y las enfermedades bucales como la periodontitis o la caries avanzada comparten factores de riesgo con otras ECNT y pueden evolucionar en el tiempo hacia situaciones incapacitantes, de alto costo social y económico.

La salud respiratoria es fundamental para el bienestar y de la calidad de vida, y se vincula de manera estrecha con el comportamiento epidemiológico de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Las afecciones respiratorias crónicas caracterizadas por inflamación persistente, alteraciones funcionales de la ventilación pulmonar o deterioro estructural del tejido respiratorio comparten factores de riesgo con otras ECNT y pueden evolucionar de forma progresiva hacia estados de discapacidad, incremento de la carga sintomática y afectaciones sustanciales en la capacidad de realización de actividades cotidianas. Este conjunto de procesos patológicos genera repercusiones significativas en los indicadores de morbilidad, productividad y utilización de servicios de salud, y exige enfoques integrales orientados a la prevención, la detección temprana, la intervención clínica oportuna y el seguimiento continuo, con el fin de mitigar el deterioro funcional y sus consecuencias sociales y económicas.

En el ámbito comunitario, estos problemas suelen pasar desapercibidos o atenderse de manera fragmentada, lo que retrasa la identificación, diagnóstico y el tratamiento oportuno. La falta de detección temprana impacta el desempeño escolar, la productividad laboral, la interacción social y la autonomía funcional, aumentando la vulnerabilidad especialmente en niños, adolescentes, adultos mayores y poblaciones en situación de desventaja.

Bogotá tiene una tendencia demográfica caracterizada por la disminución de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida de la población adulta y adulta mayor. De manera paralelar la carga mundial de enfermedad muestra una transición epidemiológica de las enfermedades transmisibles hacia el aumento de las enfermedades no transmisibles lo cual constituyen un reto prioritario para la salud pública actual.

La Educación para la Salud Pública (ESP) - Educación Transformadora en su modalidad de sesiones educativas busca la construcción compartida orientada a desarrollar capacidades para vivir una vida más saludable. Las sesiones educativas pueden realizarse en un momento concreto, ante una necesidad identificada, o una coyuntura particular o como parte de un proceso. En ambos casos, la intención debe ser siempre dialógica, reflexiva y situada.

Permitirán fortalecer la toma de decisiones informadas sobre hábitos saludables a partir de una profundización temática y resignificación colectiva, en temas específicos y sobre las jornadas en salud relacionadas con las condiciones crónicas no transmisibles. Además, permitirán:

- Aumentar el conocimiento sobre factores de riesgo y signos de alarma.
- Promover hábitos y estilos de vida saludables mediante la participación de las comunidades en sesiones dialógicos, reflexivas y situadas.
- Fortalecer la detección temprana y la gestión del riesgo a las rutas de promoción y específicas para condiciones crónicas, favoreciendo el acceso oportuno a servicios de salud.
- Reducir inequidades sociales y territoriales, al aumentar la oferta de educación en salud a poblaciones priorizadas.

Estas acciones se alinean con el Plan de Desarrollo Distrital 2024–2028 “Bogotá Camina Segura”, y el Plan Territorial de Salud, los cuales priorizan la disminución de la mortalidad prematura por ECNT y promueven modelos de atención integral centrados en la prevención, la promoción de la salud y el cuidado colectivo.

Objetivo General

Informar sobre la adopción de hábitos saludables -como alimentación equilibrada, actividad física, higiene, autocuidado sensorial y reducción de factores de riesgo y consumos nocivos- para prevenir y controlar las condiciones crónicas no transmisibles.

Descripción de la acción de bienestar

Curso de vida, contenidos mínimos y énfasis: Juventud, Adultez y Vejez

Las sesiones se estructuran a partir de los ejes estratégicos o líneas de trabajo propuestos para el proceso de sesiones educativas para la adopción de hábitos saludables para prevenir y controlar las condiciones crónicas no transmisibles.

Transformación de hábitos y movimiento consciente para más bienestar: orientado a identificar, modificar y consolidar conductas cotidianas relacionadas con la alimentación, la actividad física, el descanso y el autocuidado, integrando prácticas de movimiento corporal consciente que fortalezcan la salud física, mental y emocional, favoreciendo estilos de vida saludables y sostenibles para la prevención de enfermedades y alteraciones.

Escucha a tu cuerpo, para, piensa y respira y conéctate con tus redes de apoyo: orientado a promover la atención plena a las señales del propio cuerpo y las emociones para trascender del autocuidado al socio cuidado. Incentivando pausas activas para la reflexión, la autorregulación y el manejo del estrés, al tiempo que impulsa la búsqueda y fortalecimiento de vínculos con familiares, amigos, grupos comunitarios o redes de apoyo, servicios de salud disponibles y activos institucionales como recursos clave para el bienestar.

Toma consciencia y reconéctate con tu ambiente: Orientado a la percepción sobre el impacto del entorno físico, social y cultural en la salud y el bienestar, motivando la adopción de prácticas responsables y sostenibles, la implementación de ajustes razonables que fomenten la inclusión social, así como la participación en la creación de espacios seguros, saludables y armónicos que fortalezcan la convivencia y el sentido de pertenencia comunitaria.

Los contenidos para el abordaje integral de las condiciones crónicas son:

Eje	Temas

Transformación de hábitos y movimiento consciente para más bienestar	Autocuidado versus autoestima, reconocimiento de lo que somos, nuestro cuerpo y lo que consumimos diariamente, importancia de la actividad física, prácticas de higiene y cuidado de la salud visual y la salud auditiva. Beneficios de la actividad física regular y cómo incorporarla en la rutina diaria sin necesidad de un gimnasio. La relación entre el consumo de azúcares, sal y grasas con la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y ciertos tipos de cáncer.
Escucha a tu cuerpo, para, piensa y respira y conéctate con tus redes de apoyo	Prevención del maltrato o abandono en la población mayor, promoción de la actividad física y la salud oral, signos de alarma ante la salud cardiovascular (especialmente IAM y ACV como los eventos más agudos, prevalentes y graves),asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la diabetes, los factores protectores para prevenir el cáncer, la promoción de la salud mental antes y después de un diagnóstico de enfermedad crónica no transmisible, estrategias familiares y comunitarias para el mantenimiento de la salud.
Toma consciencia y reconéctate con tu ambiente.	Exposición a consumos nocivos e impacto en las personas con quienes convivimos, ajustes razonable físicos y sociales ante alteraciones sensoriales visuales y auditivas, uso responsable de pantallas, rutinas saludables y entornos para una vida sana, identificación de activos sociales y espacios seguros y saludables, apropiación y transformación de entornos para una salud integral, relación ambiente y salud.

Las sesiones educativas también se realizarán en torno a las fechas conmemorativas relacionadas con la prevención de las enfermedades no transmisibles, y la promoción hábitos y estilos de vida saludables como la actividad física, promoción de la salud visual, la salud auditiva comunicativa y la salud oral, establecidas por la Organización Mundial de la Salud y mediante Acuerdos Distritales. Las fechas conmemorativas son:

N	Fecha	Nombre	Normatividad
1	1 al 7 febrero	Jornada cánceres más prevalentes	Acuerdo 220 de 2006
2	1 al 7 marzo	Semana de prevención y lucha contra el cáncer de cérvix y mama	Acuerdo 177 de 2005

N	Fecha	Nombre	Normatividad
3	3 de marzo	Día Mundial de la Audición	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
4	20 de marzo	Dia Mundial de la Salud Oral	Fecha decretada por la Federación Dental Internacional respaldada por la Organización Mundial de la Salud
5	6 de abril	Día Mundial de la Actividad Física	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud Política Pública Deporte, Actividad Física, Recreación y Escenarios (DAFRE) 2022-2032
6	5 de mayo	Dia Mundial del Asma	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
7	17 de mayo	Día Mundial de la Hipertensión	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
8	31 de mayo	Día mundial sin tabaco	Acuerdo 817 de 30 agosto 2021
9	junio	Semana de la salud bucal, visual y auditiva comunicativa	Fecha establecida por el distrito
10	29 de septiembre	Día mundial del corazón	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
11	22 al 28 de septiembre	Semana Distrital de la Bicicleta	Acuerdo Distrital 668 de 2017 Política Pública de la Bicicleta 2021-2039
12	Segundo jueves de octubre	Día Mundial de la Salud Visual	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud

N	Fecha	Nombre	Normatividad
13	19 de octubre	Día Mundial contra el cáncer de mama	Resolución Decreto 177 de 2005
14	29 de octubre	Día Mundial del Ataque Cerebrovascular	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
15	14 de noviembre	Día mundial de la diabetes	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
16	17 de noviembre	Día mundial de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y Día mundial contra del cáncer de pulmón	Fecha decretada por la Organización Mundial de la Salud
17	Segundo Domingo de noviembre	Día Distrital del Peatón	Acuerdo 668 de 2017 Política Pública del Peatón 2023-2035

Entregables de la acción de bienestar

Detalle de la actividad	***Periodicidad***	***Perfiles del talento humano***	***soportes o medios de verificación***
Sesiones educativas y jornadas para: • Salud sexual/ reproductiva • Salud materno/perinatal • Salud mental, seguridad alimentaria y nutricional • Condiciones Crónicas • Salud Ambiental	*Mensual*	Profesionales Universitarios 2 (operativo) por Subred con los siguientes perfiles: • **Salud sexual/ reproductiva:** 1 perfil enfermería • **Salud: materno/perinatal:** 1 Perfil Enfermería • **Salud Mental:** 2 profesionales en psicología • **Seguridad alimentaria y**	• Formato de sesiones colectivas • Actas de articulación sectorial/intersectorial[1] • Matriz de seguimiento de intervenciones en salud ambiental – diligenciada en el sitio web que disponga la Secretaría Distrital de Salud, el día 15 de cada mes, reportando la información correspondiente a la

[1] Aplica para las jornadas de conmemoración de fechas ambientales y reciclatones de salud ambiental

Detalle de la actividad	*Periodicidad*	*Perfiles del talento humano*	*soportes o medios de verificación*
		nutricional: 1 perfil en nutrición y dietética • **Condiciones Crónicas:** 1 perfil de enfermería, 1 perfil Edu-físico o Fisioterapeuta. • ***Salud ambiental:*** 1 ingeniero químico, 1 médico veterinario, 1 administrador ambiental, 1 ingeniero ambiental y/o sanitario	jornada del mes inmediatamente [2]anterior.

3. Indicadores

Nombre del indicador	**Numerador**	**Denominador**	**Frecuencia**	**Tipo de Indicador**	**Unidad de Medida**	**Fuente**	**Nombre de la Acción o proceso de Bienestar**	**Nivel Operación (Local, Zonal o Distrital)**
Sesiones educativas realizadas en salud sexual y reproductiva	Número de sesiones educativas ejecutadas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Participación comunitaria lograda en salud sexual y	Número de asistentes a las sesiones	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local

[2] Aplica para las acciones de salud ambiental. Su diligenciamiento continuará hasta que se lleve a cabo la migración de datos y creación en GESI; posteriormente, deberá ser registrada la información en el formato establecido desde nivel central para tal fin.

reproductiva	educativas							
Sesiones educativas realizadas en salud mental	Número de sesiones educativas ejecutadas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Participación comunitaria lograda en salud mental	Número de asistentes a las sesiones educativas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Sesiones educativas realizadas en salud materno/ perinatal	Número de sesiones educativas ejecutadas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Participación comunitaria lograda en salud materno/ perinatal	Número de asistentes a las sesiones educativas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Sesiones educativas realizadas en seguridad alimentaria y nutricional	Número de sesiones educativas ejecutadas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Participación comunitaria lograda	Número de asistentes a las	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión	Sesiones educativas para más bienestar	Local

en seguridad alimentaria y nutricional	sesiones educativas					colectiva		
Sesiones educativas realizadas en condiciones crónicas no transmisibles	Número de sesiones educativas ejecutadas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Participación comunitaria lograda en condiciones crónicas no transmisibles	Número de asistentes a las sesiones educativas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Sesiones educativas realizadas en salud ambiental	Número de sesiones educativas ejecutadas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local
Participación comunitaria lograda en salud ambiental	Número de asistentes a las sesiones educativas	NA	Mensual	Gestión	Nominal	Formato de sesión colectiva	Sesiones educativas para más bienestar	Local

Referencias bibliográficas

1. Departamento Nacional de Planeación. (2008). *CONPES 3550 de 2008: Lineamientos para la formulación de la Política Integral de Salud Ambiental con*

énfasis en los componentes de calidad de aire, calidad de agua y seguridad química. Bogotá, Colombia

2. Ministerio de Educación Nacional & Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2004). *Política Nacional de Educación Ambiental*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.

3. Arévalo Bernal, O. E. (2022). *Salud ambiental, educación ambiental y promoción de la salud en Colombia: ¿en la misma vía?* REDIIS, Revista de Investigación e Innovación en Salud, 5(5). https://doi.org/10.23850/rediis.v5i5.3987

- Control de cambios

Registre en este cuadro, la versión, fecha de aprobación de la versión, los cambios generados en cada versión del documento. Tenga en cuenta que en versión debe ir número entero sin puntos ni comas, ni iniciando en cero (0). Debe ir fecha completa con día/mes/año y una razón de creación o actualización completa y detallada, las versiones deben cambiar si hay modificaciones en los contenidos _otro si modificatorio. Para estos convenios utilice versión 1.

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	09/09/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC Septiembre 2025
2	09/12/2025	Se realizan ajustes técnicos operación ficha sesiones educativas.

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Sandra Barbosa Eliana Espinosa Javier Maldonado Diana Sandoval Silvia Alejandra Ramirez Maria Eugenia Delgado Lida Quitian Paula Ramirez Johana Escobar Jhael Bermudez Myriam Gordillo Heydi Hidalgo Claudia Ortega Sandra Rojas	Diana Sofia Rios Oliveros Marcela Martinez Contreras Claudia Milena Cuellar Segura Diana Marcela Walteros Acero	Patricia Eugenia Molano Builes Maria Belen Jaimes Sanabria
Firma (s)			

Cargo	Profesionales especializados Subdirección De Determinantes en salud	Subdirectora de Determinantes en Salud Subdirectora de Acciones Colectivas Subdirectora de Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública Subdirectora de Vigilancia en Salud Pública	Directora de Salud Colectiva Directora de Epidemiologia, Análisis y Gestión de Políticas en Salud Colectiva
Fecha	Septiembre de 2025	Septiembre de 2025	Septiembre de 2025
Fecha	Diciembre de 2025	Diciembre de 2025	Diciembre de 2025